

週間予定献立表

令和7年11.12月



	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
昼 食	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 豚肉とザーサイの炒め物 かぶのかにあん	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め	リクエスト献立 味噌ラーメン 	ごはん コンソメスープ(白菜) かしのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮	ごはん 味噌汁(卵) さわらの香味焼き リヨネーズポテト	ごはん 味噌汁(芋) 照り焼きつくね 五目豆
	いんげんのマヨ和え 杏仁豆腐	玉葱の甘酢和え りんご缶	焼き餃子 ミニたい焼き	カリフラワーのサラダ ミルクデザート(いちご)	オクラの磯和え オレンジ	小松菜煮びたし パインゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	661 21.4g 25.2g 85.0g 2.0g	477 17.9g 8.1g 84.2g 2.2g	589 23.0g 13.9g 96.4g 3.7g	555 21.9g 16.0g 79.5g 2.7g	513 22.9g 11.7g 78.4g 2.4g	568 20.6g 8.4g 90.5g 2.5g

11月23日は「勤労感謝の日」



勤労感謝の日とは、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちを持つ日です。昔、食べ物(農作物)を作っている人たちは、「今年もたくさんできてくれてありがとう」とその収穫の恵に感謝して、「新嘗祭(にいなめさい/しんじょうさい)」というお祭りをしていました(とても大切な儀式とされていました)。それが「勤労感謝の日」となり、「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう」日として国民の休日に定められました。お仕事をすることを大切に、生活に必要なものを作り出すことをお祝いしたり、みんなで「ありがとう」と感謝し合いましょう、という日です。

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
昼 食	ごはん 味噌汁(小松菜) さわらのゆず風味焼き	リクエスト献立 チキンカツカレー 	ごはん すまし汁(豆腐・葱) あじの西京焼き	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) 鶏の焼き鳥風ソテー	肉そば 	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) かしの生姜醤油焼
	ごぼうの炒め煮 ハムマリネサラダ イチゴヨーグルト	コンソメスープ(チンゲン菜) 福神漬け ブロッコリーツナサラダ パインゼリー	大根の深川煮 オクラの塩昆布和え 洋梨缶	チンゲン菜の炒め物 いんげんのピーナツ和え プリン	じゃが芋のソテー フルーツカクテル	切干大根の炒め煮 南瓜のごま和え ぶどうゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	549 22.4g 12.4g 85.7g 2.5g	640 19.6g 21.0g 93.1g 3.2g	480 22.2g 8.4g 78.7g 2.6g	518 21.8g 9.9g 85.6g 2.1g	533 25.3g 13.2g 78.7g 2.8g	495 21.1g 6.2g 89.0g 1.9g

冬の食中毒 ノロウイルスに注意!



毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。ノロウイルスを予防するには「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つが大切です、手洗い、消毒をしっかりと行いましょう。

